Martes 11 de febrero del 2025 | Año 40 | Nº 14...

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

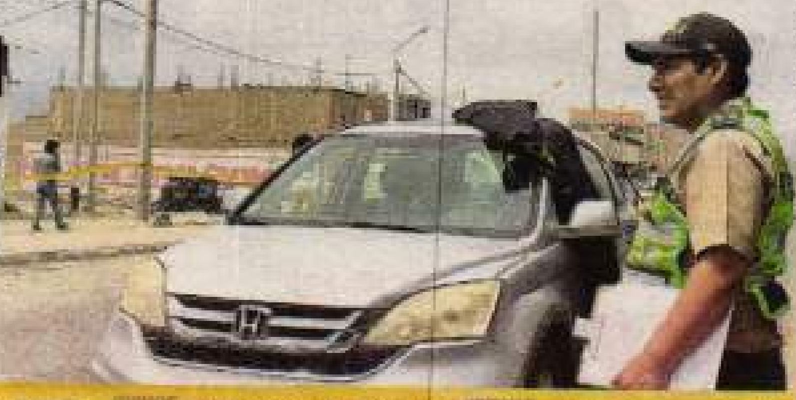
el Popular

www.elpopular.pe

S/1.00 Diario 0.75 Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25 Lámina 0.25

ESTABA EN SU CARRO CUANDO FUE ATACADO POR SICARIOS EN MOTO EN CARABAYLLO

▶ Notario fue congresista por Cambio 90 y estuvo en la cárcel por el caso de las firmas falsas para la reelección del Chino. ▶ También ejerció de abogado de delincuente "Caracol". ▶ Otro varón que viajaba con él en el vehículo igualmente falleció y una mujer que los acompañaba resultó herida. PÁGINA 2



MATAN DE 20 BALAZOS A FUJIMORISTA MEDELIUS

ÓSCAR MEDELIUS (EX CONGRESISTA FUJIMORISTA)

• Bebita se cayó de incubadora y su mamá acusa de negligencia a hospital. PÁG. 3

SE FRACTURA CRÁNEO

NO QUERÍA NADA

• Xiomy Kanashiro dice que ella nunca quiso oficializar relación con Farfán ni deseo su dinero. PÁG. 7

EX CONGRESISTA FUJIMORISTA ÓSCAR MEDELIUS



ÓSCAR MEDELIUS (EX CONGRESISTA FUJIMORISTA)

LA POLICÍA CUSTODIA EL CARRO EN EL QUE MEDELIUS Y SUS ACOMPAÑANTES FUERON BALEADOS.

Murió acribillado en Carabayllo

✚ PNP informó que notario fue asesinado de 20 balazos en su camioneta. ✚ Uno de sus acompañantes también falleció y una mujer, que estaba con ellos en la unidad, resultó herida.



AGENTES RECOGEN EVIDENCIAS DEL ATAQUE AL EX CONGRESISTAS FUJIMORISTA Y DOS PERSONAS MÁS.

Grecia Infante/Omar Lozano.

El ex congresista Óscar Medelius Rodríguez, conocido por su vinculación con el régimen de Alberto Fujimori, falleció ayer tras ser acribillado de 20 balazos, cuando iba a bordo de una camioneta que conducía en el cruce de las avenidas Universitaria y Camino Real en Carabayllo.

La Policía Nacional informó que junto al ex parlamentario, viajaban otras dos personas, una de ellas fue identificada como Juan Miguel Huidrobo García. Este había sido derivado aún con vida al hospital Sergio Bernales, pero no pudo sobrevivir por la gravedad de sus heridas.

Además de los dos varones iba en la camioneta una mujer que sobrevivió al ataque, pero se supo que ella tiene heridas en el brazo y el cuello. Según información preliminar, se presume que se trata de un ajuste de cuentas. Lo cierto es que en el pasado, Medelius ya tenía vínculos con crímenes como sicariato y extorsión.

SU PASADO LO CONDENA

Óscar Medelius Rodríguez es un ex congresista por el partido Nueva Mayoría-Cambio 90 durante 1995 hasta el 2000. Fue condenado por la masiva falsificación de firmas que permitió la reelección de Alberto Fujimori.

El ex presidente del Sport Boys del Callao, fue condenado a ocho años de prisión tras haber sido acusado de recibir 70 mil dólares mensuales de Vladimiro Montesinos para que organice la falsificación masiva de firmas.

Tras fugar de la justicia en 2001, fue capturado el año 2006 en Estados Unidos. Su extradición ocurrió el 2008. Cuando estuvo en Lima negó que el dictador Fujimori conociera de este accionar que buscaba su reelección.

Además, fue abogado del narcotraficante Gerson Aldair Gálvez Calle, "Caracol", quien se encuentra preso en el penal de Challapalca en Tacna. ▲

ROBÓ PARA CELEBRAR DÍA DE SAN VALENTÍN

Cayó "Cupido"



SUJETO DICE QUE NECESITABA DINERO PARA FESTEJAR EL DÍA DEL AMOR.

Un delincuente apodado "Cupido" confesó haber robado un celular para venderlo y luego salir con su pareja en el Día de San Valentín, que se celebra el 14 de febrero.

Luis Alfredo Pezo La Madrid (36) fue atrapado por los agentes del grupo Terna que realizaban un operativo en el cruce de los jirones Huamanga e Italia en La Victoria.

El sujeto fue captado infraganti cuando se acercó a una camioneta y le robó el celular a una mujer que iba como copiloto, sin imaginar que estaba siendo observado por los policías encubiertos.

"La verdad, iba a salir con mi mujer el 14 de febrero, llevarla a pasear por ahí, porque hace tiempo que no la saco y quería monedas", reveló ante agentes del grupo Terna (O.L.) ▲

POR PRESUNTO AJUSTE DE CUENTAS

Asesinan a minero



CRIMEN OCURRIÓ EN CONJUNTO HABITACIONAL EN AREQUIPA.

AREQUIPA. Un operario minero fue asesinado a balazos en esta ciudad. Una hipótesis apunta a que fue víctima de un ajuste de cuentas, pues ya había sobrevivido a un ataque similar en diciembre último.

El atentado ocurrió en una vivienda en la manzana L de la asociación de vivienda Villa Chachani (Cerro Colorado). La víctima fue identificada como Fredy Wilson Merma Kana (38), operario minero de Las Bambas.

El ataque terminó con el minero muerto, que recibió tres balazos, uno de ellos en el rostro. (Wilder Pari) ▲

el Popular
Martes 11 de febrero del 2025
Año 40 | Nº 14.810
Director (i):
Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de:
Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

Hecho el depósito legal Nº 15101195-1415 en la Biblioteca Nacional del Perú.

MADRE DE CRIATURA DENUNCIA PRESUNTA NEGLIGENCIA MÉDICA

Bebé se fractura cráneo tras caer de incubadora en hospital

✚ Madre y pequeña fueron por exámenes de rutina, y menor termina en UCI.

Mario Palacios

Una madre de familia vive un calvario porque su bebé de 16 días de nacida fue víctima de una presunta negligencia médica en el Hospital Nacional Sergio E. Bernales, en la zona de Collique, al caer de una incubadora y fracturarse el cráneo.

Según la denuncia de la mujer, después de dar a luz, ella y su pequeña hija regresaron al nosocomio dos semanas después para su control de rutina. Sin embargo, le dijeron que la bebé necesitaba ser internada de emergencia para realizarle otro tipo de exámenes.

"Yo la traje para consultorio, luego me dicen que mi hija necesita una fototerapia al presentar color amarillento. Esto es normal en los bebés, pero en ella estaba un poco elevado", contó a Panamericana Televisión.



EL CASO SUCEDIÓ EN EL HOSPITAL SERGIO BERNALES EN COMAS.

Responsable

El diagnóstico actual de la bebé es traumatismo encéfalo craneano y hematoma subdural derecho. Los encargados del nosocomio no dan con el responsable del terrible hecho.

ENTRÓ ESTABLE

"Me pasan a emergencias. El doctor me manda a sacar una serie de análisis, los cuales, en el área de laboratorio por emergencia, no hay reactivos. Entonces, me piden que lo haga por fuera, pero por la hora, ya no había laboratorios confiables abiertos, por lo que no me iban a dar resultados realistas", agregó.

"Mi bebé entró estable, sana. Le daba de lactar. Ella estaba muy bien", asegura la madre.

Al día siguiente, viernes 7 de febrero, la jefe del área de Neonatología de UCI le informa que su hija se cayó de la incubadora.

"Me dijo que fue por uno de los huequitos que tiene para meter la mano. No sé cómo una bebé de 2 kilos 480 gramos y 48 centímetros ha podido pasar por ese huequito, caerse y golpearse", cuestionó la progenitora. ▲

TAMBIÉN PERTENENCIAS A CLIENTES DE POLLERÍA

Roban más de S/10 mil

DELINCUENTES ERAN TRES.

Una pollería en San Martín de Porres fue blanco de la delincuencia, cuando tres hampones armados irrumpieron en el establecimiento y desataron el pánico entre los clientes y trabajadores, la noche del domingo.

Dos de los asaltantes ingresaron al local encañonando a los comensales y obligándolos a entregar sus billeteras, celulares y cualquier otro objeto de valor.

Posteriormente, se dirigieron a la caja registradora, de donde sustrajeron la recaudación del día. Se llevaron más de 10 mil soles entre dinero y pertenencias personales.

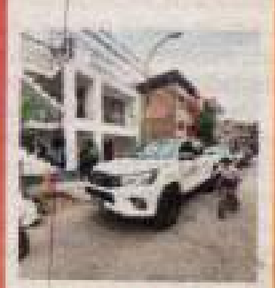
El violento atraco dejó a dos empleados heridos. Tanto el cocinero como el repartidor de la pollería fueron golpeados por los maleantes. (Dayana Huerta) ▲

EN CORTO



SERENOS FUERON AGREDIDOS CON PIEDRAS EN SMP

Un agente del serenazgo en San Martín de Porres terminó con el labio partido y la mandíbula destrozada, después de que él y su contingente fueran atacados por un grupo de hombres en la urb. Mesa Redonda. Los sujetos se negaron a abandonar el lugar y comenzaron a lanzar piedras contra los serenos. El agresor y su compinche fueron trasladados a la comisaría del distrito. (O.L.)



ASESINAN A ADULTA MAYOR EN SJL

Vecinos de la urbanización Inca Manco Cápac reportaron que a la 1:00 p.m. de hoy lunes 10 de febrero, asesinaron a una mujer de aproximadamente 60 años, en el jirón Las Geodas en San Juan de Lurigancho. Algunos testigos del hecho indicaron que un vehículo esperaba a este sujeto desconocido a dos cuadras de la vivienda de la víctima. (O.L.)

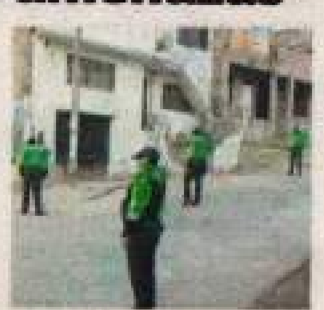


DUEÑOS PODRÍAN SER ASESINADOS SI NO CEDEN A PRESIONES DE DELINCUENTES.

BANDA CRIMINAL PIDE A DUEÑOS S/60 MIL DE CUPO

Colegio en Comas cierra tras serie de amenazas

La Institución Educativa Alfred Nobel en Comas cerró debido a amenazas de muerte por parte de extorsionadores. Los dueños empezaron a recibir mensajes intimidatorios, en los que les solicitaban 60 mil soles en un plazo de 24 horas.



INTIMIDACIÓN ES DE LOS INJERTOS.

"Te voy a dar 24 horas para que se comuniquen conmigo o vuelo el colegio y lo lleno de plomo. No busques tu mal o el de tu familia, sé que tienes una librería", firman Los Injertos del Cono Norte.

Por ello, los propietarios abandonaron la infraestructura de tres pisos en el sector El Carmen, que acogió a cientos de menores de edad en las últimas dos décadas.

Además, en un comunicado que emitieron resaltaron que no cuentan con dinero para pagar una cuantiosa suma de dinero que piden los delicuentes. (Rosa Quincho) ▲

HUBO UN HERIDO DE GRAVEDAD

Balacera en bautizo

CUSCO. Una balacera se desató en plena vía pública, dejando una persona gravemente herida, en el distrito de Santiago en el Cusco. El hecho fue registrado a través de un video.



GRESCA SUCEDIÓ EN SALÓN COMUNAL.

Se informó que la gresca se originó en el salón comunal Manco Cápac, donde se celebraba un bautizo. La riña se trasladó a la calle, con dos bandos armados que se enfrentaron con machetes. Un sujeto sacó su arma y realizó hasta tres disparos.

Tras el fuerte enfrentamiento, una bala impactó en el abdomen de Darwin Álvarez, quien fue trasladado a una clínica. (Luis Álvarez) ▲

DICE PRESIDENTA DEL TC SOBRE FALLO A FAVOR DE EX CANDIDATO POR MALVERSACIÓN DE FONDOS

"No sienta un precedente"

✦ Luz Pacheco indica también que aún están evaluando si podrán postular candidatos con sentencias.



LUZ PACHECO HABLA SOBRE TEMAS QUE ESTÁN DEJANDO MUCHAS DUDAS Y SOSPECHAS EN LA POBLACIÓN.

La presidenta del Tribunal Constitucional (TC), Luz Pacheco, aclaró que la sentencia que declaró fundada la acción de amparo de un ex candidato en las elecciones regionales y municipales 2022, cuya postulación fue observada por tener una sentencia por malversación de fondos, no significa un precedente.

Aclaró que lo resuelto, con voto en mayoría por el máximo intérprete de la Constitución, responde a la evaluación de un caso concreto y no se extiende a otros casos similares.

Según declaró en RPP, Pacheco consideró que en la mayoría de sus colegas "no hay la mente de pasar por agua tibia a personas que hayan cometido delitos graves" y aseguró que el fallo emitido respondió a un caso muy concreto.

"Es una sentencia nada más, no sienta un precedente. Indudablemente acá se tiene que cumplir y es un criterio que se ha tenido, pero en este contexto, para ellos (los magistrados que votaron a favor) en este contexto lo justificaba. Habrá que ver en otras condiciones, otras personas, otros antecedentes y ahí habrá que decidir. Pero no tengan ese temor de pensar que se ha abierto ya la puerta para que todos los corruptos ahora nos gobiernen", indicó.

Resguardan a ciudadanía

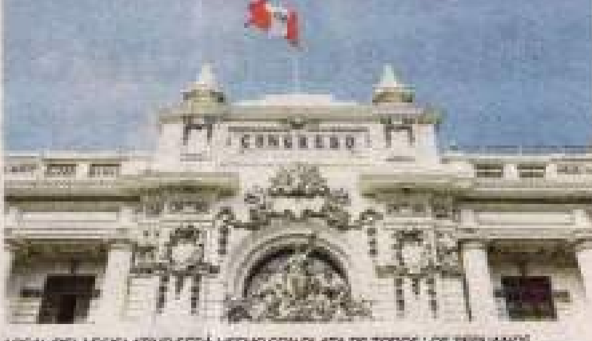
La magistrada indica que el TC busca resguardar a la ciudadanía de un candidato que pueda ser un perjuicio para la nación porque se demostró que no son honestos y, por otro lado, también respetan el derecho de la rehabilitación de los seres humanos.

"SI NO CONVENZO..."

La titular del TC refirió que su voto en el citado caso fue para declarar la improcedencia del recurso que había formulado el ex candidato.

"Aquí hay un debate en las sesiones. Cada quien da su opinión, uno puede contraargumentar, pero si no convenzo a la otra persona, ahí quedamos, cada quien con su punto de vista. Entonces, si es un tema delicado. A veces hay sanciones que no parecen proporcionadas para decir 'esta persona nunca más puede postular a ningún cargo' por haber usado un micrófono, por haber usado una vez una camioneta de una manera, hay peculados de peculados", comentó.

La magistrada aseguró que el Tribunal Constitucional todavía continúa evaluando una postura que permita un consenso respecto a la postulación de candidatos que tengan sentencias y, a su vez, que exista el respeto al derecho de rehabilitación de las personas que cumplieron condena. (Mario Palacios) ▲



LOCAL DEL LEGISLATIVO SERÁ HECHO CON PLATA DE TODOS LOS PERUANOS.

CONGRESO PAGA S/141 MIL PARA LOCAL EN PLAYA

Sigue despilfarro de dinero del Estado

El Congreso de la República destinó más de 141 mil soles para el desarrollo del proyecto de un centro de capacitación en Santa María del Mar, uno de los balnearios más exclusivos de Lima.

Pese a la polémica, la inversión se justificaría como parte de la formación legislativa.

El 30 de enero de 2025, el Departamento de Logística del Parlamento otorgó el monto al arqueólogo Máximo Salazar Vivanco.

Su tarea será elaborar el proyecto de evaluación arqueológica (PEA), paso previo a la construcción del denominado "Centro de Capacitaciones y Estudios Parlamentarios". El contrato establece un plazo de ejecución de 125 días, con un adelanto del 30% del pago total. (M.P.) ▲

MININTER POR CAPTURA DE TERRORISTAS

No paga recompensas


INFORMANTES RECLAMAN SU PAGO PARA IRSE A OTRAS ZONAS, YA QUE TEMEN REPRESALIAS.

Pobladores que dieron información a las autoridades para ubicar y capturar a miembros de la organización terrorista enquistada en el valle de los ríos Apurímac, Ene y Mantaro (Vraem), aseguran que el Ministerio del Interior no les paga el millón de soles que prometieron.

Los informantes "Ángel", "Diablo" y "Orejas" dicen que sus vidas y sus familias están en peligro, porque sin el dinero no pueden ir a zonas seguras, para evitar las represalias de los terroristas, dirigido por el cabecilla de Sendero Luminoso, Víctor Quispe Palomino.

Con dichos datos se capturó a Marcos Quispe Vargas, "Gabrielito" (23), José Quispe Zúñiga, "Josediño" (24), segundo hijo de Víctor Quispe Palomino. Su madre Elena Zúñiga Córdova, camarada "Elena", integrante de la organización criminal. ▲



ACUSADOS PODRÁN IMPUGNAR SUS CASOS EN PJ

Ley a favor de corruptos


PRESIDENTE DE LA CORTE SUPERIOR NACIONAL, HANS CONTRERAS.

Más de cien procesos judiciales por crimen organizado y corrupción quedarían rezagados a causa de la Ley 32130, que permite a los acusados impugnar el enjuiciamiento que dispone el inicio del juicio oral, advirtió el presidente de la Corte Superior Nacional, Hans Contreras Cuzcano.

Se trata de casos complejos con un gran número de procesados, son más de 30 que involucra personas naturales y jurídicas (empresas), así como múltiples delitos que demandan más tiempo y dedicación del sistema de justicia.

Según Contreras Cuzcano, estos casos se encuentran actualmente en la etapa intermedia (control de la acusación fiscal) del proceso penal, fase posterior a la investigación preparatoria. (M.P.) ▲

DESDE HOY Y HASTA EL JUEVES TEMPERATURA LLEGARÁ A MÁS DE 30ºC

Senamhi pronostica ola de calor extremo en la capital

✚ La sensación térmica en esos días puede elevar 2 y hasta 3 grados la temperatura.



LOS DISTRITOS ALEJADOS DEL MAR SON LOS QUE PRESENTARÁN MAYOR TEMPERATURA.

Mario Palacios

Lima Metropolitana será un horno y alcanzará temperaturas inusuales desde las primeras horas del día. Según el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú (Senamhi), la capital experimenta una ola de calor extremo que oscila entre los 26 y 30 grados Celsius y hasta más desde hoy y hasta el jueves 13.

Mientras que en algunos distritos como La Molina, se registraron ya máximos de 31.6 grados.

John Cisneros, especialista en meteorología del Senamhi, comentó que la temperatura varía dependiendo de la ubicación geográfica de los distritos.

"Los distritos más alejados del océano tienden a registrar temperaturas más elevadas debido a la falta del efecto termorregulador del mar", refirió.

Cisneros recordó que estar cerca al mar ayuda a estabilizar las temperaturas en los distritos costeros, pero en zonas más alejadas como Lima Este y Lima Norte, las temperaturas serán más elevadas. (M.P.)

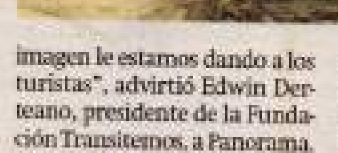


Más sensación de calor

El incremento de la humedad genera una sensación térmica mayor. "Si observamos que la temperatura marca 26 o 27 grados, la sensación térmica puede elevarse 2 o 3 grados más, lo que significa que la percepción del calor en la población podría alcanzar los 30 grados Celsius en algunos sectores de Lima", sostuvo.

PÉSIMA IMAGEN PARA TURISTAS

Basura cerca al aeropuerto



EL RÍMAC ES UN ENORME BASURAL.

El nuevo Aeropuerto Internacional Jorge Chávez estaría listo para recibir a más de 80 mil pasajeros desde el próximo 30 de marzo, pero la primera imagen que verán al salir del moderno terminal es el río Rímac con basura, asentamientos precarios.

"Sales del aeropuerto y ves el río lleno de basura. Qué imagen le estamos dando a los turistas", advirtió Edwin Derteano, presidente de la Fundación Transitemos, a Panorama.

El nuevo terminal está al 99.2% de avance, las obras complementarias para garantizar un ingreso adecuado siguen inconclusas. La falta del puente Santa Rosa, que debía ser la principal vía de acceso, obligó a improvisar un desvío provisional que conduce a los viajeros a zonas vulnerables.

EN CORTO

MULTA PARA CONDUCTORES POR INVADIR BERMA

La Superintendencia de Transporte Terrestre de Personas, Carga y Mercancías (Sutran) y la Policía Nacional recordó a los conductores que transitan por Villa y Punta Negra, en los kilómetros 19 y 46 de la Panamericana Sur, que invadir la berma es una infracción grave, con una multa de 8% de la UIT, es decir, S/428. Igualmente, los conductores de este tipo de infracción representa 20 puntos en contra en el récord del piloto, según lo estipulado en el Reglamento Nacional de Tránsito.

PASAJEROS VARADOS POR MAL TIEMPO

Cancelan varios vuelos por lluvias intensas



MAL TIEMPO OBLIGÓ A QUE LOS AVIONES SIGAN EN TIERRA.

AREQUIPA. Cientos de pasajeros se vieron afectados por la cancelación de vuelos en el aeropuerto Alfredo Rodríguez Ballón. Ayer en las primeras horas, el cielo de la Ciudad Blanca permanecía nublado, hecho que evitó el despegue y aterrizajes de aviones en el aeropuerto Rodríguez Ballón.

Las pantallas del aeropuerto indican que los vuelos a Lima y Cusco fueron cancelados. Los funcionarios del aeroparque instaban a los usuarios a hacer los respectivos reclamos a través del sitio web de la institución. El Senamhi informó que las lluvias seguirán en diversas zonas como Lima, Ica, Moquegua, Áncash, Apurímac, Cusco y Tacna, que son las ciudades más afectadas.

ACTUAL MANDATARIO GANÓ PRIMERA VUELTA POR MENOS DE 1%

Noboa y González van a la segunda vuelta en Ecuador

✚ Conteo de votos se acerca al 100% y ya no hay posibilidad de una sorpresa.

QUITO. El presidente de Ecuador y candidato a la reelección, Daniel Noboa, se declaró ganador de la primera vuelta de las elecciones presidenciales realizadas el domingo, pese a que el conteo de votos no ha terminado y actualmente, con el 92% escrutado, supera con 45 mil votos a la correísta Luisa González.



ECUADOR AÚN DEBE ESPERAR PARA SABER QUIÉN SERÁ SU PRÓXIMO MANDATARIO.

De modo que habrá segunda vuelta para definir al nuevo presidente del vecino país. Según el Consejo Nacional Electoral (CNE), Daniel Noboa sacó 44.31% y Luisa González logra el 43.83%.

En un mensaje dirigido a los ciudadanos, Noboa agradeció el apoyo popular y lo describió como un paso fundamental para transformar el país, enfatizando su compromiso de luchar contra la corrupción y las mafias.

"Gracias por la esperanza y el coraje de volver a creer que este país puede ser diferente", escribió en X.

EN CORTO

CHINOS MOLESTOS CON TRUMP POR ALZA DE ARANCELES

PEKÍN. La guerra comercial desatada por Donald Trump entró en nueva face, después de que el mandatario estadounidense hiciera el anuncio oficial de aranceles del 25% al acero y al aluminio importados por Estados Unidos. En Pekín, el portavoz del Ministerio de Relaciones Exteriores, Guo Jiakun, al ser consultado por el anuncio de Trump sobre el aluminio y el acero, respondió que "no hay salida mediante el proteccionismo, y no hay ganadores en una guerra comercial o aduanera".

FALLECIDOS SON 15 MUJERES Y 36 HOMBRES

51 muertos tras caer bus de puente en Guatemala



MÁS DE 70 PERSONAS VIAJABAN EN BUS RUMBO A LA CAPITAL DE GUATEMALA.

EL PROGRESO. Una tragedia vistió de luto Guatemala, tras la muerte de 51 personas luego de que el bus, en el que se trasladaban, cayera desde un puente en la periferia de la Ciudad de Guatemala, informaron los bomberos.

El vehículo, que se dirigía a la capital desde el departamento de El Progreso, se precepitó ayer por un barranco de más de 20 metros de altura y quedó parcialmente hundido en un canal de aguas residuales.

En el medio de transporte iban 70 personas, pero el fuerte impacto apagó la vida de 51 pasajeros, entre los fallecidos están 15 mujeres y 36 hombres.

Se supo que entre las víctimas hay menores.

XIOMY KANASHIRO

"LA QUE NO QUERÍA OFICIALIZAR ERA YO"

✚ Modelo rompió su silencio y aclaró que no estuvo con Foquita por su dinero. ✚ "Siempre he buscado trabajar tranquila", expresó la cumbiambera.

Omar Lozano



SE DEFIENDE Y DICE QUE NUNCA QUISO OFICIALIZAR A FARFÁN.

¡Entierra al "10 de la calle"! Tras su efímero romance con Jefferson Farfán, la influencer Xiomy Kanashiro decidió romper su silencio para aclarar los rumores sobre el fin de su relación con el ex futbolista.

La cumbiambera comenzó asegurando que fue ella quien no quería hacer oficial su relación amorosa con el ahora youtuber, asegurando que siempre estuvo tranquila y sin ventilar su vida privada.

"La que no quería oficializar era yo, hablan mucho sin saber nada. La que no quería que esto se sepa era yo, ya que siempre he buscado trabajar tranquila, pero hablan sin saber siempre", refirió.

Sobre las acusaciones de que solo estaba junto a la Foquita por su dinero, la modelo dejó claro que nunca le pidió absolutamente nada al ex goleador de Alianza Lima, ya que el dinero no es algo prioritario para ella.

"Yo jamás le pedí nada, jamás estuve con él por dinero, soy independiente. Créeme que no me sorprende su dinero", aseguró.

Aclara a sus detractores

Xiomy Kanashiro aprovechó para responder las críticas de los usuarios en las redes y en especial de las famosas fotos que tenían ambos en sus respectivos celulares. "Lo teníamos los dos, pero igual todo bien", afirmó.

"ME OPERÉ CON CANJE"

De otro lado, Kanashiro también sostuvo que los arreglos estéticos a los que se sometió y el lanzamiento de su propia orquesta fueron exclusivamente por su esfuerzo y no por algún tipo de ayuda de Jefferson Farfán.

"Mi operación fue canje y mi orquesta es digital, la tengo desde marzo del año pasado. Como digo, yo no le he pedido nada", concluyó Xiomy.

SAMAHARA LOBATÓN

"QUIEN DEBE ACLARAR ESTO, NO SOY YO, SINO ÉL"

◆ Influencer jura que su relación con Bryan va bien.



¡No hace caso a rumores! Samahara Lobatón habló sobre la filtración de unos supuestos chats que serían de Bryan Torres con otra mujer. De acuerdo a la hija de Melissa Klug, su familia ahora está tranquila.

"Estamos bien, tranquilos. Realmente, quien debe aclarar esto no soy yo, es él, porque él es el involucrado, no yo. Mi familia está súper bien, estamos súper estables. La tranquilidad y la paz para mis hijas no está en juego por nadie", aseguró.

La modelo aseguró que no pone "las manos al fuego por nadie", pero reconoció que sí confía en su pareja, pues recalcó que constantemente están comunicados.

"Yo confío en él, tenemos muchísima comunicación, nosotros estamos hablando 24/7 cuando no está en Lima. Tenemos muchísima comunicación", agregó Lobatón, que confirmó su presencia en el Flow Festival, el 29 de marzo, en el Club Cultural Lima. (O.L.)

SANTIAGO SUÁREZ

"QUIERO QUE ESTO ACABE"

◆ Actor dice que es inocente de agresión sexual.

El bailarín Santiago Suárez se pronunció sobre la denuncia de agresión sexual que le interpuso una joven norteamericana. Recordemos que la mujer afirmó que el actor la forzó en su departamento luego de que ambos fueron por una bebida.



SE LIMPIA DE ACUSACIONES.

"Han sido meses fuertes por lo que sucedió. (¿Eres inocente?) Totalmente, las pruebas están. No me arrepiento de nada porque soy inocente", expresó.

"Ya quiero que esto acabe, son varios meses que no tengo ningún tipo de ingresos. Mi familia depende de mí, trabajo desde los 11 años", añadió. (O.L.)

AL FONDO HAY SITIO



¡ACTORES SON SENSACIÓN EN CHINA

◆ Erick Elera, Karim Scander y Jorge Guerra fueron entrevistados por canal asiático. ◆ En ese país vienen grabando escenas para la temporada 12 de la serie.

Omar Lozano

¡La rompen en China! La serie *Al fondo hay sitio* sigue sorprendiendo a sus seguidores con nuevas locaciones y giros inesperados en su trama, debido a que la llevaron muy lejos del Perú para darle un nuevo giro a la historia.

Parte del elenco se encuentra en China para grabar escenas de la próxima temporada y, durante su estadía, fueron entrevistados por una televisora local, generando gran expectativa entre los chinos.



Habla la productora

Además, la productora Estela Redhead también fue entrevistada por Global TV China, quien comentó acerca del convenio de grabación. "Nunca se ha visto esto. Marcamos historia en Perú y mostrar la ciudad maravillosa de Shanghái, ha sido espectacular", dijo.

En este caso fue la cadena Global TV China, que entrevistó a Karime Scander (Alessia Montalbán), Erick Elera (Joel González) y Jorge Guerra (Jimmy González), queriendo saber cómo les va en su estadía en el gigante asiático, así como el recibimiento que les dieron los habitantes de ese país.

"Esperando, por qué no, que se pueda traducir la chino", expresó Eric giriendo que la seri transmitir en la naci

"Es una grata ex (...) estoy muy impre cada uno de los luga cho más grande qu añadió Jorge Guerra.

"NUEVOS AIRES EN LA

Por su parte, la act Scander, quien enca sia Montalbán en la toria, aseguró sentir China, en especial d una nueva cultura y grandes sorpresas en temporada de *Al fond*

"Es una experien única. He visto algu y están saliendo mu es algo bueno que es bando acá. Creo que aire nuevo a la serie desde Shanghái.

MILETT FIGUEROA

SE ESTRENA COMO CONDUCTORA

✚ Modelo fue sorprendida con regalo de Marcelo Tinelli en su regreso al Perú.

¡Vuelve a nuestra televisión! Después de varias semanas de rumores, finalmente América Hoy presentó a la polémica modelo Milett Figueroa como su flamante conductora.

La ex chica reality ingresó al set entusiasmada por este nuevo reto profesional junto a Ethel Pozo, Janet Barboza y Edson Dávila.

"Voy a modelar porque me he vestido especialmente. Gracias por esa bienvenida, porque los he escuchado detrás (...) Esta es una oportunidad que siempre esperé en casa, en América TV, donde empecé", expresó.

TINELLI LA SORPRENDIÓ

Se vivió un emotivo momento cuando Edson Dávila ingresó con un gran ramo de rosas rojas. Lo que sorprendió aún más a Milett Figueroa es que fue enviado por su novio Marcelo Tinelli.

"Nosotros así como compartimos nuestro amor, también estamos expuestos a esos comentarios. Estamos súper bien, cada uno disfrutando de su trabajo. Él me apoya un montón. De hecho, justo ahora nos está viendo. Así que le mando un beso a mi amor", expresó. (O.L.)



MODELO REGRESÓ A NUESTRA TELEVISIÓN TRAS SU PASO POR ARGENTINA.

AMANDA PORTALES

ALISTA SU ANIVERSARIO

Amanda Portales empieza el año con una gran noticia para sus seguidores: el inicio de las celebraciones por sus 60 años de aplaudida trayectoria artística con el espectáculo musical *Primero lo Nuestro*.

La destacada artista promete una velada inolvidable e impresionante, en la que llevará a su público, a través de un viaje imaginario, por los diferentes géneros musicales regionales de la canción andina.

Además, la Novia del Perú trabaja incansablemente en la difusión y trascendencia de nuestra música, que le ha merecido importantes reconocimientos, entre ellos, el de Personalidad Meritoria de la Cultura del Perú.


FESTEJA SUS BODAS DE DIAMANTE.

Este esperado concierto se realizará el jueves 13 de marzo en la Asociación Cultural Brisas del Titicaca.

El tanto del peruano le dio el triunfo a su equipo ante Mazatlán. El ex 'U' se lo dedicó a su papá.

PUMAS DICE QUE PIERO QUISPE HIZO UN GOL DE MAGO

Sacó la varita mágica

Recibe elogios. En el triunfo del Pumas de Piero Quispe 1-0 contra Mazatlán que resultó un interesante partido por la fecha 6 del Torneo Clausura de la Liga MX en el estadio Olímpico Universitario, el volante peruano no solo fue el autor del único tanto, sino que él también tuvo mucha participación en el desarrollo del juego.

Fue así que la anotación causó revuelo en México, donde muchos hinchas elogiaron al jugador inca, quien terminó convirtiéndose en la figura del compromiso desarrollado el domingo.

A través de los diversos mensajes vía redes sociales, el mediocampista peruano se hizo tendencia.

La cuenta de Pumas no se guardó elogios hacia el ex volante de Universitario de Deportes con un particular mensaje, según pudo verse en su reciente publicación: "Apareció con la varita mágica".

De esta manera, confirma que Quispe cada vez hace honor a lo que los entendidos repiten sobre él ya casi con regularidad sobre su juego, que es capaz de regalar no solo jugadas de corte técnico sino también, anotar goles y como en este caso, decisivos.

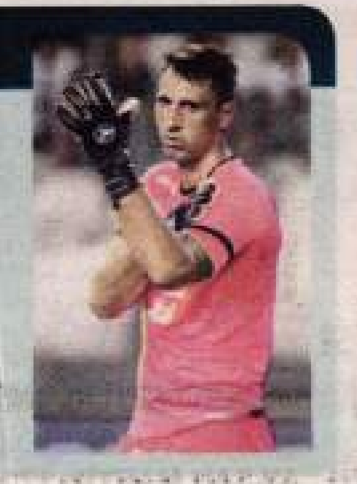
El tanto del peruano llegó al minuto 100 tras un centro por la banda izquierda que ningún atacante de Pumas pudo conectar de cabeza. El balón fue controlado por Alí Ávila desde un costado, sacó el remate, pero chocó en un zaguero rival, lo que permitió que el esférico quede suelto en el área, hasta que Piero Quispe apareció con un potente derechazo.

CUMPLEAÑOS DE PAPÁ

Al final del choque, Piero Quispe hizo saber su emoción por el gol, indicando que su principal motivación fue el cumpleaños de su padre.

"Feliz. Mi gol fue de un centro: Alí me la tira para atrás y logro anotar. Mucha emoción porque hoy (el domingo) es el cumpleaños de mi papá. Desde que entré le pedí a Dios para regalarle este gol", manifestó en la cuenta oficial de la Liga MX.

Hinchas no perdonan a Brito



A los hinchas de la 'U' les sabe a chicharon de sebo el blooper del arquero de su equipo, Sebastián Brito, en el partido que empató 1-1 con Comerciantes Unidos, ya que el gol del rival ocurrió al final como consecuencia de ese error y evitó que el cuadro de Bustos, en el debut por la Liga 1, apenas pudo conseguir un punto de los tres por los que había viajado a Cajabamba. Es así que los comentarios en las redes contra él no son nada piadosos. "Que coma banca, hoy no tiene nivel para ser titular", "Vargas titular y a medio año ojalá regrese Romero", "Que coma banca. No se puede ser tan malo", "Mantequilla Britos es hora de dar oportunidad al segundo arquero", "Mínimo una disculpa", "Romero vuelve", "Errores que nos valen puntos, que después nos costará recuperar. Que chape banca y Romero regrese el otro año", se lee en las redes.

Chileno arbitrará la revancha de Alianza



Alianza Lima está terminando de alistar su equipo para la revancha de mañana con Nacional de Paraguay, al que le empató a un gol en el choque de ida en Asunción. Para este cotejo de la fase 1 de la Copa Libertadores, la Conmebol dio a conocer a la terna de árbitros, que tendrá en el chileno Piero Maza al juez principal y a su compatriota Francisco Gilabert a cargo del VAR. En cuanto al equipo, existe la versión de que todo apunta a que el entrenador Néstor Gorosito pondría la misma alineación que viene de golear a Cusco FC por la Liga 1, salvo una duda, que es Ricardo Lagos y Miguel Trauco en la posición de lateral izquierdo. El resto sería el mismo que estuvo desde el saque en el compromiso que acabó 3-0 a favor del equipo victoriano, sin Paolo Guerrero, pero con Barcos, el reemplazo, y Quevedo en el ataque.

EL CITY RECIBE AL REAL MADRID HOY

Van a saltar chispas

También juegan Brest-PSG, Sporting-Dortmund y Juventus-PSV.


MBAPPÉ ES LA MAYOR ESPERANZA DE GOL DEL CAMPEÓN VIGENTE.

MANCHESTER. Tras una primera fase de liguilla en la que varios de los grandes de Europa perdieron más puntos de los previstos, la Liga de Campeones inicia hoy su tramo decisivo, con unas eliminatorias de repesca a octavos entre las que destaca la que enfrentará a Manchester City y Real Madrid.

Uno de los dos últimos campeones quedará apeado de la competición antes de llegar a octavos, consecuencia de una primera fase en la que ninguno de los dos respondió a las expectativas como aspirantes al título.

La eliminatoria entre el campeón español, con Mbappé como máxima figura y el inglés, con Haaland como lanza, tiene ya tintes de "Clásico" europeo, después de que se enfrentaran en las tres últimas ediciones de la Champions, en las que brindaron partidos memorables.

El choque tendrá lugar en el Etihad Stadium desde las 3:00 p.m.

Los otros cotejos son los que enfrentan a Brest con PSG (1:45 p.m.), Sporting con Borussia Dortmund (3.00 p.m.) y Juventus contra PSV (3:00 p.m.)

GARECA DICE QUE PERÚ AÚN TIENE CHANCE

Nos pasa la mano

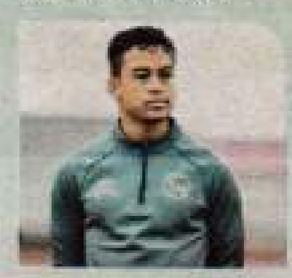

POR SUPUESTO TAMBIÉN CHILE.

BUENOS AIRES. El entrenador de la selección chilena, Ricardo Gareca, aún tiene la ilusión de clasificar a su equipo al Mundial del 2026, pues considera que hoy en día no hay ningún país sudamericano, incluido Perú, que es el colero, eliminado de la pelea por los cuartos para la gran cita. "Hay un grupo de selecciones, en la que estamos nosotros, en la que está Perú, Bolivia, Venezuela y más selecciones", declaró el Tigre. Todos estamos con aspiraciones, depende de nosotros. Mientras uno tenga esa posibilidad, uno debe aferrarse", explicó.



Le toca las partes íntimas

BARCELONA. En el derbi de la Liga F de España entre Barcelona y Espanyol, que terminó con triunfo 2-0 a favor de las culés, sucedió una controvertida acción. Durante la primera parte, la defensora blaugrana "Mapi" León tocó las partes íntimas de la central rival Daniela Caracas. La afectada podría iniciar acciones legales.



Benavente deja el Boys

Apenas se inició la Liga 1 y ya Sport Boys perdió a uno de sus jugadores de mayor cartel, como es Cristian Benavente, quien dejó el equipo para jugar en un club europeo. El propio equipo chalaco anunció la sorpresiva salida de Benavente, quien -dice- recibió una propuesta de un club de Europa.

EN VISITA ANTE LOS CHANKAS (2-2)

Garcilaso sacó un punto



TALAVERA. Un punto para comenzar. Los Chankas no sacó provecho de su condición de local en su debut en la Liga 1 y solo empató (2-2) con Deportivo Garcilaso. La apertura del marcador llegó de parte de la visita a los 20 minutos mediante Pablo Erustes. Los Chankas reaccionó y empató a los 34 por medio de Pablo Bueno, quien definió de cabeza luego de la asistencia de José Manzaneda. En la segunda mitad, Garcilaso otra vez se puso en ventaja con anotación nuevamente de Eruster a los 11'. Y cuando parecía que así quedaría la cuenta, Los Chankas igualó 2-2 con tanto de penal de Manzaneda en los descuentos.

LAS MEJORES RECETAS LAS ENCUENTRAS EN EL POPULAR Y SU NUEVO COLECCIONABLE

Ceviche de pollo: el toque perfecto de sabor e innovación


ENCONTRARÁS LOS MEJORES TIPS PARA CONVERTIRTE EN UNA ESTRELLA CULINARIA.

Aprende a preparar esta delicia casera. Consigue la receta el último día en el quiosco más cercano. ¡Gratis con la compra de tu diario favorito!

Alanms Castañeda Saavedra

¡La magia de la cocina en tu hogar! **El Popular** presenta su nueva edición de láminas coleccionables: **Menú coleccionable** y recetas para negocio. Aquí encontrarás más de 60 recetas para realizar de manera sencilla y sin gastar de más, ya que incluyen tips de negocios ideales para comenzar un emprendimiento y generar ganancias para el verano. ¡Maravilloso!

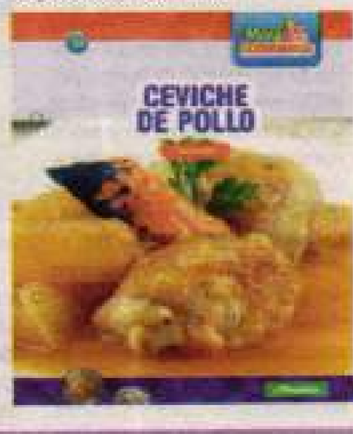
Menú ECONÓMICO

UNA DELICIA CASERA

El ceviche de pollo es una versión innovadora y deliciosa, ideal para quienes buscan una opción diferente sin perder la esencia del plato.

Su base es el pollo cocido marinado en jugo de limón, junto con verduras y esencias, logrando un sabor fresco e innovador.

Este platillo se puede acompañar con el clásico arroz graneado, con papa o yuca sancochada. Es una opción ligera, refrescante y perfecta para compartir en cualquier ocasión. ¡No te pierdas tu lámina!



Reportero ciudadano

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y nos encargaremos de darlas a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!



HAZLO TÚ MISMO

Crea corazones en 3D con papel



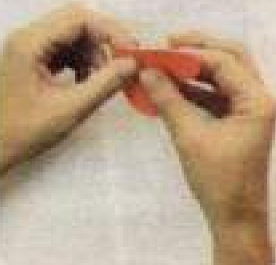
1 Agarra cada una de las hojas, mide y marca rectángulos de 10 x 7 centímetros cada uno. Luego córtalos con una tijera.

2 Una vez que estén listos los rectángulos, dobla por la mitad cada uno y dibuja una silueta de medio corazón, y procede a cortar.

3 Cuando ya tengas los ocho corazones listos, procedemos a pegarlos uno encima del otro hasta que quede una forma circular.



4 Colocamos nuevamente goma en el centro de los corazones para pegar la cinta de tu elección y así poder colgarlo.



5 Ahora pega la primera y la última esquina del corazón con cuidado por los lados, y listo, ya tienes tu corazón en 3D. ¡Maravilloso!

Materiales

- Hojas A4 del color rojo o el de tu preferencia.
- Tijeras (con la supervisión de un adulto).
- Una regla de 30 centímetros.
- Un lápiz.
- Goma en barra.
- Cinta de colores o lana de cualquier color.

¿Sabías que?

Las manualidades con papel ayudan a los niños a desarrollar su creatividad, imaginación y motricidad fina. Además, mejoran su concentración, paciencia y habilidades cognitivas al seguir instrucciones y tomar decisiones. También fomentan la socialización y el trabajo en equipo cuando se realizan en grupo. Son una actividad relajante que reduce el estrés y fortalece el bienestar emocional.



A tener cuidado
Si aderezamos, por ejemplo, una ensalada de lentejas o un plato de espinacas con zumo de limón estaremos mejorando la absorción del hierro "no hemo" procedente de estos alimentos.



El dato
La cocción en el microondas, hace que se pierda un 45% de vitamina C.

Lo bueno de
Las frambuesas. Disminuyen el estrés oxidativo y la inflamación de las células. Favorece la salud ocular y de la piel.



SELECCIONA BIEN LAS COMIDAS QUE CONSUMEN TUS NIÑOS

Alimentos que estimulan el crecimiento infantil

✚ El crecimiento de un niño no solo depende de la genética, sino también de lo que lo alimenta.

Zoraida Peña H.

Aunque en general la genética dictamina la estatura final de tus niños, es importante que su alimentación aporte los nutrientes suficientes para que estos tengan un crecimiento normal y saludable. Aquí los alimentos que estimulan su crecimiento.

Lácteos. Son claves para el desarrollo de los huesos ya que las proteínas que contiene son un macronutriente esencial para su formación.

Carnes. Sobre todo las carnes rojas ayudan a formar tejido nuevo y estimulan la hormona del crecimiento.

Cereales. Proporcionan energía y ayudan a las proteínas para que realicen su función de manera correcta. Se recomienda los cereales integrales, pues resultan más saludables.



RECUERDA QUE LA ALIMENTACIÓN DEBE SER BALANCEADA Y SIN EXCESOS.





Frutas. Ayudan a proporcionar la energía necesaria a los niños.

Pescado. Sobre todo los pescados azules, también ricos en ácidos omega 3 que son necesarios durante la etapa de desarrollo del niño.

Verduras. Ayudan al correcto crecimiento de los niños ya que aportan vitaminas y minerales.

Comer bien

Angela Cornejo(*)

CONOCE LA IMPORTANCIA DEL SELENIO

El selenio es un mineral esencial, reconocido por sus propiedades antioxidantes que ayudan a proteger las células contra el daño causado por los radicales libres, que son moléculas que pueden dañar las células, acelerando el envejecimiento y favoreciendo el desarrollo de enfermedades crónicas. El selenio, junto con otras enzimas antioxidantes, los neutraliza y protege el cuerpo. El selenio es crucial en el sistema inmunológico y en la producción de hormonas tiroideas. Se encuentra en alimentos como nueces de Brasil, mariscos, pescados, carnes, cereales integrales y huevos. Mantener los niveles adecuados contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares, mejora la función cognitiva y fortalece el sistema inmunitario.

*Nutricionista
IG: @abcdnutricionoficial

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Pachamanca a la olla

INGREDIENTES

- 200 gr de carne de cerdo.
- 200 gr de carne de res o alpaca.
- 4 choclos troceados.
- 1 1/2 cda. de ají amarillo.
- Una cda. de ají amarillo seco molido.
- 2 cdas. de ajo molido.
- Una rama de huacatay.
- 1/4 de kg de haba fresca.
- 1/4 de kg de papa.
- 1/4 de kg de oca.
- Sal, comino, pimienta y orégano al gusto.
- Ramas de marmaquilla y aceite.

PREPARACIÓN

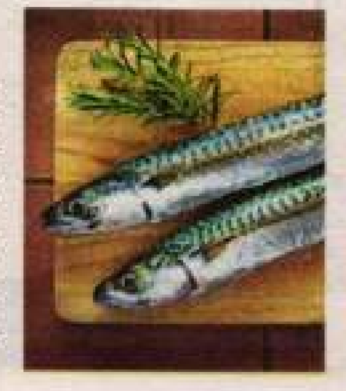
Licuar huacatay con ajíes y ajo. Reservar. Condimentar los trozos de carne con ajo, sal, pimienta, comino y orégano; dejar reposar. Luego en una olla, poner en el fondo las papas, luego las habas con cáscara, la oca y los choclos, por último, los trozos de carne condimentados. Cubrir con ramas de marmaquilla y cocinar a fuego lento tres horas. Pasado el tiempo, servir acompañado de arroz.

Secreto del chef
Puedes acompañar esta pachamanca con unas ricas humitas de queso.

TIPS TIPS TIPS

1 LAS GRASAS DEL PESCADO AZUL

El pescado azul es rico en grasas insaturadas; entre ellas cabe destacar los ácidos grasos omega 3, con efectos saludables como reducir los niveles de triglicéridos en la sangre, disminuir la presión arterial, disminuir el riesgo de trombosis, aumentar la vasodilatación arterial.



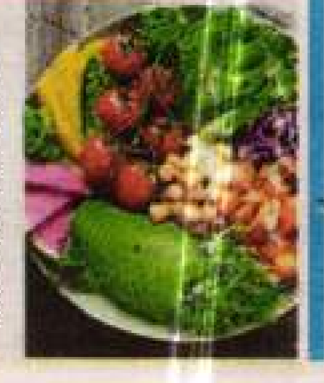
2 ¿CÓMO ELIMINAR LA SALMONELA?

La mayoría de los casos de salmonelosis ocurre en los meses de verano y su incidencia es mayor en bebés y niños. Todos los alimentos, incluyendo los vegetales, pueden contaminarse. Para prevenirlo es importante saber que las altas temperaturas eliminan completamente el microbio.



3 PONLE COLOR A LAS COMIDAS

El color indica qué tipo de vitamina tiene cada alimento. Un plato con mucho colorido indica también mayor variedad de aporte vitamínico. Aprovechemos el verano y la gran variedad de frutas y vegetales coloridos que nos ofrece. Hagamos apetitosos y coloridos los platos de nuestros niños.



Gaturro



Sudoku

1	5			2				
4	8			3		7	5	
				1	5	4		3
8		5				1		6
		6		8	7	2		
		9		6	1		7	
	3		2	4		9	6	
		8	9			3		
9		4		7				2

Las diferencias




Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra diez diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

Por el grosor del polvo en los libros de una biblioteca pública puede medirse la cultura de un pueblo.


a) Ray Bradbury


b) John Steinbeck


c) Doris Lessing

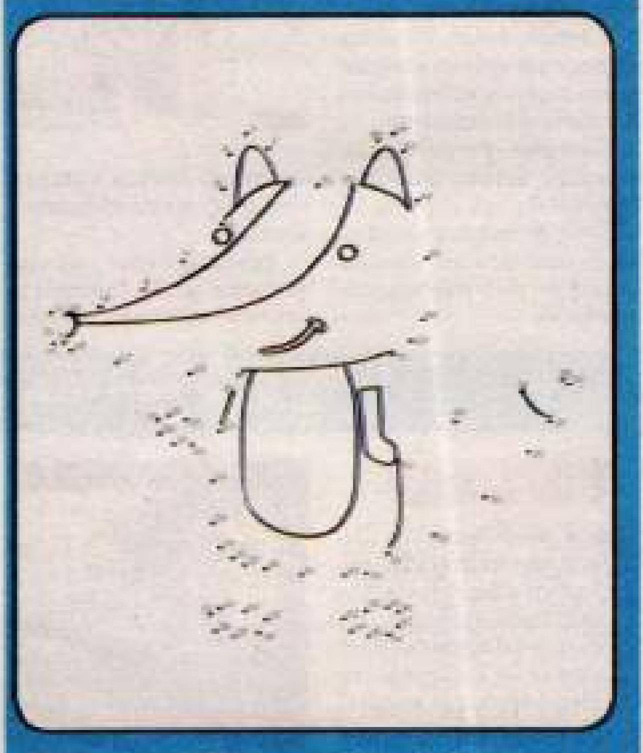
chiste

Se aprovechan
Cuando no quiero tomar y terminan convenciéndome... Se aprovechan de mi nobleza.

acertijo

¿Qué pesa más, un kilo de plomo o un kilo de algodón?

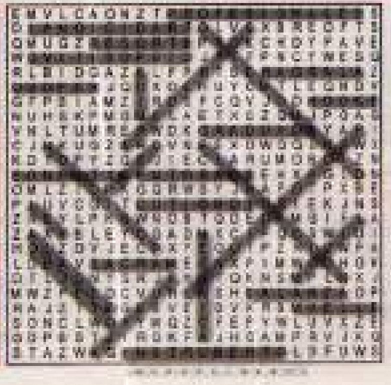
A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

EDDIE
ZEVET SX
AO DONAU
I TOO ANA
DIL POTE
LE SIUL IVAC
RA ALO AARON
ETA AP GL FI
Y TRES OESTE
DE DE DANT
LALL JESUS RIO
AOR NATALIA
SALSA I
EPOI MRA
SR SOLOS
AGITNAM





El acertijo: En segundo lugar.

¿Quién lo dijo?: A. Gilbert Keith Chesterton.

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Sopa de letras

W	F	Q	M	C	L	K	X	H	V	B	R	J	D	Y	S	T	Z	I	N	P	U	G	A
O	F	I	C	O	A	M	E	J	O	R	A	D	A	D	K	C	S	W	B	X	J	G	L
E	V	U	Y	H	P	T	A	B	H	O	R	I	Q	N	N	I	T	S	U	G	U	A	F
G	L	N	N	V	A	S	E	R	B	M	A	L	A	S	G	C	O	Q	M	J	W	N	Z
K	Y	H	E	D	T	R	E	L	A	S	T	I	C	O	X	L	Q	J	I	K	O	H	M
V	T	O	R	A	A	D	L	Q	Z	J	O	G	O	L	O	E	G	O	N	M	D	I	U
P	K	J	L	H	Z	M	Y	E	U	F	I	T	R	K	X	J	Z	O	Y	S	C	Q	L
B	I	O	O	U	Y	G	E	M	S	I	H	P	U	Z	C	V	I	R	U	H	X	Q	D
G	L	C	I	K	D	M	Y	N	F	P	M	J	S	N	H	C	N	J	E	D	H	W	E
O	P	I	A	B	G	N	A	N	T	Y	K	I	X	R	C	E	Q	L	F	Y	U	D	W
G	T	S	C	R	S	P	E	T	O	O	Q	Z	C	A	H	A	L	P	B	J	I	U	K
M	N	I	C	A	L	Z	O	P	W	E	B	O	R	O	B	R	I	T	A	N	I	C	O
F	E	F	K	I	S	R	G	R	B	L	Z	T	L	A	I	R	E	T	A	M	V	N	O
F	V	D	C	O	S	I	Q	A	E	W	A	Z	E	D	L	X	K	A	G	S	C	N	Y
H	B	A	I	I	A	I	N	A	X	C	U	W	T	P	J	R	C	C	H	L	S	V	G
I	D	B	O	R	U	A	I	Z	T	S	U	P	G	Z	X	I	O	M	E	W	K	F	N
N	H	N	B	D	Y	G	C	N	W	H	S	P	A	M	R	S	Q	I	O	V	J	R	N
V	L	P	T	R	F	Z	U	A	K	P	N	H	E	T	A	W	O	M	C	V	L	A	F
E	B	S	Z	U	C	R	D	L	I	S	K	E	C	R	T	B	U	A	O	G	H	N	F
N	H	S	I	D	N	E	V	A	C	J	N	E	R	T	A	W	B	Y	U	C	N	C	K
T	J	Q	D	X	R	U	Z	B	H	E	L	A	I	W	G	D	H	F	L	K	X	E	U
A	R	E	N	O	D	A	L	J	V	E	B	Y	T	S	M	X	O	K	O	Y	M	S	P
D	N	H	T	E	R	U	W	A	C	I	T	E	N	G	A	M	D	R	M	F	A	O	P
O	L	B	S	C	M	J	U	G	Q	K	D	R	V	I	H	Z	X	Y	B	S	T	P	Z

BALANZA DE TORSIÓN

- ☐ ALAMBRES
- ☐ APLICA
- ☐ ATRACCIÓN
- ☐ AUGUSTIN
- ☐ BALANZA
- ☐ BARRAS
- ☐ BRITÁNICO
- ☐ CAVENDISH
- ☐ CHARLES
- ☐ COULOMB
- ☐ ELÁSTICO
- ☐ ELÉCTRICA
- ☐ FÍSICO
- ☐ FRANCÉS
- ☐ FUNDAMENTO
- ☐ GEÓLOGO
- ☐ HENRY
- ☐ INVENTADO
- ☐ JOHN
- ☐ MAGNÉTICA
- ☐ MATERIAL
- ☐ MEDIR
- ☐ MEJORADA
- ☐ MICHELL
- ☐ PÉNDULO
- ☐ QUÍMICO
- ☐ RECUPERADOR
- ☐ TORSIÓN

Consultorio sentimental

Me dejó para regresar con su esposa

DANIELLA (37). Doctora Cora, estoy casada, pero hace tiempo que estoy distanciada de mi marido, con quien ya tenemos un hijo, ya joven. Si bien vivimos juntos, cada uno lleva su vida por su lado. En el trabajo hice amistad con un compañero, con quien llevo una relación a escondidas, y ambos la pasamos muy bien. Aunque siempre temo que la chispa se apague. La semana pasada, me enteré de que él renunció al trabajo y se fue a España a darle alcance a su esposa, con quien tiene un bebé de un año. Me siento muy mal, ya que ni siquiera se tomó el tiempo de despedirse; fui la última en saberlo y siento que se ha burlado de mí.



RESPUESTA

Querida Daniella, ese tipo de aventuras siempre termina mal. Tomaste una decisión sin usar la razón y te dejaste llevar por el momento. Te sugiero que priorices tu bienestar emocional y, de ser posible, acudas a un especialista con tu esposo para que puedan solucionar esta problemática. Suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Antes de cerrar ese acuerdo debes establecer bien tus condiciones, evitarás arrepentimientos. Estás superando esa decepción amorosa, empiezas a recuperar tu seguridad y buen ánimo.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Muestra más disposición de diálogo, está en tus manos mejorar las condiciones de ese acuerdo laboral. Esa relación fue dañina y retomarla no debería ser una decisión que tomes con ligereza.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
A pesar de las tensiones, lograrás encontrar apoyo para resolver esos pendientes económicos. Evita tener dependencias emocionales o permitirlas, necesitas de equilibrio y tranquilidad.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Podría tentarte la idea de invertir tiempo o dinero en proyectos arriesgados, tienes que asesorarte. Esa persona tendrá las palabras precisas para calmar tus emociones y propiciar una reconciliación.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tendrás que cancelar actividades de mediana importancia para resolver asuntos de mayor urgencia, todo saldrá bien. Cuida tus palabras, podrías herir sin querer a alguien que te aprecia mucho.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
No te aceleres por entusiasmo, ese nuevo proyecto aún debes evaluarlo y precipitarte no será lo mejor. Retomas contacto con alguien que parecía haberse alejado totalmente, te sorprenderá.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Tienes los conocimientos necesarios para triunfar, pero las dudas no te permiten definir y avanzar, arriésgate. En el amor, no propicies más tensiones de las existentes, evitarás alejamientos.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Deja de lamentarte, tienes que cambiar tu enfoque si deseas superar con éxito este periodo de transición laboral. A pesar de los límites que impones, esa persona seguirá acercándose.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
No tomes a la ligera tus movimientos económicos, podrías realizar compras innecesarias. Guarda silencio frente a las confrontaciones, luego esa persona recapacitará y se disculpará.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Las pérdidas laborales o económicas que te ha generado esa persona no impedirán el logro de tus objetivos. Saldrá a luz la verdad de situaciones confusas, ahora tomarás mejores decisiones.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Recibes información que te permitirá acelerar proyectos por mucho tiempo esperados, entras a una etapa de realización. No le estarías prestando importancia a tu vida sentimental, cuidado.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
No confíes en nada que no puedas comprobar objetivamente, evitarás engaños y desilusiones. No generes presión por [illegible], es el momento de aclarar y recuperar seguridad.

7 750893 419641

ANTIGUA MONEDA CHINA
BOFETADA
CREENCIA
LATINA
L
HORNEAR
VERBALMENTE
ADJETIVO POSESIVO
ESTE
DENOTA DESPRECIO
ILUSTRADA ÁRBOL
IKER CASILLAS
NEGACIÓN
ENREDADERA
EL MAGO DE...
ACRE DE SIRAGA
QUEJIDO
ANTES DE CRISTO
SÍ (QUECHUA)
PREFIJO NEGATIVO
NIOBIO
MAMÍFERO FAMILIA DE LA JIRAFA
CERO
NÍQUEL
FECHA DE UN SUCESO
650 (ROM.)
VOCALES FUERTES
CALCIO
REMO (INGL.)
INDICA EL LUGAR
VIEJO (INGL.)
ESCUCHE
SIGNO ZODIACAL
12 Y 14 DEL ABECE
NOVIO DE BARBIE
ROENTGEN
ÁTOMO ELECTRIZADO
CANCIÓN DE CUNA
LLUVIA (INGL.)
RUTENIO
GRANO, CEREAL
MOLIBDENO
BEBER (INGL.)
ALFA, OMEGA
INDICA LA CAUSA
CINCO MÁS UNO
ALABANZA
6 NOTA MUSICAL
RÍO DE ALEMANIA
VERDADERA
TRIPLICADA
TIERRA RODEADA DE AGUA
ES (INGL.)
MONEDA BÚLGARA
AMNISTÍA INTERNAC.
FLOJO, FLÁCIDO
OÍEN
LA PRIMERA
PERÚ (ITAL.)

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Amor para sentir, sabiduría para pensar

La vida sana comienza en el corazón y en la mente. El amor y la sabiduría son dos pilares fundamentales para alcanzar el equilibrio, mantenernos en paz y vivir con plenitud. Juntos, forman una base sólida para nutrir el cuerpo, la mente y el espíritu, creando una conexión profunda con nosotros mismos y con los demás.

-Amor para sentir: el amor es una energía poderosa que equilibra nuestras emociones y nos conecta con el presente. Practicar el amor hacia uno mismo significa cuidarse con actos simples: una alimentación saludable, movimiento diario y momentos de descanso. Este amor también se refleja en las relaciones con los demás. Compartir tiempo, escuchar y demostrar gratitud son formas de cultivar un corazón saludable.

La ciencia demostró que el amor y las emociones positivas fortalecen el sistema inmune, reduce el estrés y promueven una vida más larga y feliz. Por eso, vivir con amor en cada acción nos beneficia y beneficia a los demás.

-Sabiduría para pensar: la sabiduría nos guía a tomar decisiones conscientes y reflexivas. Es saber cuándo descansar, cómo nutrir el cuerpo con alimentos integrales como frutas, verduras y granos, y cómo mantener la mente en calma. Practicar la meditación, leer y aprender constantemente fortalece nuestras capacidades cognitivas y emocionales.

La mente necesita estímulos positivos. Elegir pensamientos constructivos y enfocar la energía en soluciones, en vez de preocupaciones, mejora la salud mental y favorece la claridad en nuestras acciones.

Cultiva el amor y la sabiduría en tu vida. Siente con el corazón, piensa con claridad y vive cada día como una oportunidad para crecer y disfrutar plenamente.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Dian de Salud: www.youtube.com/@DiandeSaludTV

LA ÚLTIMA

COLOMBIA. Una mujer denunció a su esposo que desapareció de su hogar hace cinco años, que estaba viviendo en Portugal y tenía nueva pareja. Lo comprobó mediante las redes sociales del propio hombre.



Se ponía calzoncillo en la cara para robar

MADRID. La Policía atrapó infraganti a un ladrón mientras asaltaba un restaurante en Villa de Vallecas. En el momento de su detención, el español de 38 años, usaba dos métodos rudimentarios para no ser identificado: ocultaba su rostro con un calzoncillo negro a modo de pasamontañas por si había cámaras de seguridad o era visto por algún vecino y llevaba unas medias como guantes para no dejar huellas. Se le acusa de cometer más de media docena de atracos en la zona de la capital.